

Att fokusera - lärarhandledning

Syfte

- Att bekräfta elevernas känsla av att det är svårt att koncentrera sig i längre perioder.
- Att ge eleverna konkreta tips på hur de kan göra det lättare.
- Att komma fram till en plan om hur ni ska arbeta i klassrummet för att stegvis bli bättre på att fokusera under längre perioder.

På Prezi	Kommentarer
Att fokusera <ul style="list-style-type: none">• koncentrera sig på• inrikta sig på• sätta i fokus• ställa i centrum	Definition av "att fokusera". Länkar, referenser och mer information finns här: http://www.bakadesuyo.com/2015/12/how-to-focus/ Jag rekommenderar att du läser det.
Bakgrund <p>"Efter att ha behandlat ADD sedan 1981, började jag se en uppgång i mitten av 1990-talet av människor som klagade på att de var kroniskt ouppmärksamma, oorganiserade och överbokade. Många kom till mig och undrade ifall de hade ADD. Medan vissa hade det, hade de flesta inte det. I stället hade de vad jag kallade ett svårt fall av det moderna livet." <i>Ed Hallowell, professor, Harvard Medical School</i></p>	En läkare har märkt att fler människor undrar om de har ADD eftersom de är ouppmärksamma och oorganiserade. De flesta hade dock inte ADD utan vad han kallar "ett svårt fall av det moderna livet". <ul style="list-style-type: none">• Har du en egen upplevelse av det här?• Har eleverna upplevt det här?• Känner de någon skillnad nu jämfört med tidigare?
Varför har det då blivit svårare att koncentrera sig?	Öppna gärna upp för elevförslag eller ta tid till elevdiskussioner i mindre grupper.
Fokus är en muskel som måste tränas upp <ul style="list-style-type: none">• Snabba uppmärksamhetsbyten• Tappat vanan och förmågan att fokusera• Ju mer du fokuserar desto bättre blir du på det <p>"När du hela tiden kollar Facebook utanför arbetet, har det en inverkan på din förmåga att prestera nästa dag när du kommer till kontoret." - <i>Cal Newport</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Snabba uppmärksamhetsbyten mellan telefon, e-post, TV, Facebook osv. påverkar oss mer än vi tror.• Att ofta byta var vi lägger vår uppmärksamhet gör att vi tappar förmågan att fokusera en längre period utan avbrott.• Det är lätt att tro att jag kan fokusera när jag verkligen behöver, men det är inte säkert att det går utan övning. Det är åtminstone inte lätt när vi inte har vanan inne.
Så, för att bli bättre på att fokusera måste vi fokusera oftare, men vad kan vi göra för att ta oss dit?	Öppna eventuellt upp för elevförslag eller ta tid till elevdiskussioner i mindre grupper.
Steg 1: Rensa huvudet <p>Problem: Du vill fokusera men har 900 andra saker du måste göra som</p> <ul style="list-style-type: none">• distraherar dig• gör dig dummare• tar energi från den aktuella uppgiften <p>Lösning: Skriv ner det!</p>	Olösta problem distraherar dig. Din hjärna försöker hjälpa dig att komma ihåg allt genom att repetera alla uppgifter du ska komma ihåg tills du tar itu med dem men det distraherar dig, stressar dig, gör dig mindre smart och tar energi från det som du borde fokusera på just nu.
Skriv upp allt på papper för att rensa huvudet. (Bild av att-göra-lista)	En enkel lösning är att skriva upp alla punkter du har i huvudet, vilket hjälper din hjärna att vila.
Gör en plan! <ul style="list-style-type: none">• Schemalägg när du ska ta itu med varje punkt på listan. (Bild av schema)	Gör sedan en plan för när du ska ta itu med varje punkt på listan och följ din plan! Hjälpdokument finns på http://merstruktur.se/material

<p>Steg 2: Omgivning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta bort distraktioner. • Skapa en omgivning där du arbetar som bäst 	<ul style="list-style-type: none"> • Om du vill associera en särskild plats med fokus – gå dit och arbeta stenhårt. • Använd olika platser för olika projekt. • Hur kan vi göra klassrummet till en bra plats för att fokusera?
<p>Steg 3: Minimera det som du behöver reagera på Varje gång du reagerar på något nytt (t.ex. ljudet av mobilen) bryts fokussituationen.</p>	<p>Det kan verka harmlöst att titta på e-postinkorgen eller mobilen var tionde minut, men varje gång du reagerar på något nytt bryts fokussituationen och i värsta fall ser du något som du inte kan lösa direkt men som blir ytterligare en olöst uppgift eller något som får dig att tänka på annat när du återgår till den aktuella situationen. För att lära dig att fokusera behöver du längre och längre perioder utan avbrott.</p>
<p>Steg 4: Sömn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forskning visar att brist på sömn försämrar förmåga och sänker intelligensnivå • Se till att få tillräckligt med sömn! 	<p>Sömn är otroligt viktigt att prioritera både för att bli bättre på att fokusera och för att alla dina andra förmågor ska vara på topp.</p>
<p>Sammanfattning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus är en muskel som måste tränas upp • Rensa huvudet genom att skriva upp allt, göra planer och följa dina planer • Tänk på omgivningen • Sluta vara reaktiv • Få tillräckligt med sömn 	<ul style="list-style-type: none"> • Ju mer tid du lägger på att fokusera, desto bättre kommer du att bli på det. Ge inte upp! • Skriv upp det som oroar dig och som du måste komma ihåg. Gör en plan för hur du ska ta itu med punkterna och sätt igång! • Gå till platser där du vet att du jobbar bra och där det inte finns distraktioner. • Stäng av notifikationer på telefoner. Inga avbrott. Du måste välja att fokusera. • Med för lite sömn blir man sämre på i stort sett allt och mer impulsiv.

Frågor att diskutera i grupper + skriva ner svar på:

1. Är det svårt att fokusera en längre period?
2. Låter tipsen rimliga? Är det något du kommer att försöka ta till dig?
3. Hur tycker du att lektionerna ska vara upplagda för att stegvis träna upp förmågan att fokusera? T.ex. variationen mellan genomgångar, eget arbete, samtal/arbete i grupper?
4. Hur borde vi vara i klassrummet för att det ska bli lättare att vara fokuserade på lektionstid?
5. Är det något som borde regleras t.ex. när man får använda dator eller mobiltelefon? Vad är i så fall ett bra sätt för det?

Uppföljning

- Samla ihop svaren efteråt (muntligt och/eller skriftligt beroende på grupp) och för en dialog om lämpliga regler och lektionsstrukturer.
- Sträva efter att implementera elevernas idéer och önskemål så att de känner sig hörda.

Det kan t.ex. handla om att dela upp lektionen i delar för att begränsa hur lång tid som läggs på samma aktivitet, t.ex. att genomgångar bara får pågå 10 minuter utan avbrott eller att eget arbete bara får vara 20 minuter i taget. Tänk gärna ut några egna exempel på hur du kan tänka dig att lägga upp lektionerna för att ta upp innan eleverna börjar diskutera eller efter att de har diskuterat en stund.

Kom ihåg att tanken är att eleverna ska lära sig att fokusera längre och längre perioder så att de blir bättre på det även i andra områden av sina liv. Tänk därför på att revidera upplägget och stegvis utöka fokussituationerna.

Lycka till och ta gärna kontakt med mig om hur det har gått!

/Erika Norberg – merstruktur.se